**برنامه غذایی روزه داران**

اصل كلی برای پیروی از برنامه های غذایی صحیح، مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه مبارك رمضان نیزحائزاهمیت است. مسئله قابل توجه این است كه بر خلاف تصورعموم، نیازی نیست كه دراین ماه حجم زیادی ازغذا در وعده های افطار و سحر مصرف كنید.

در طول ماه رمضان میزان سوخت و ساز بدن شما كاهش می یابد و ساز و كارهای تنظیم كننده شروع به فعالیت می كنند. مهم ترین ساز و كار فعال، سوخت چربی بدن است كه می تواند میزان كلسترول خون را كنترل كند وبه همین دلیل نیازی به مصرف غذاهای پركالری نیست.

برنامه غذایی را باید طوری تنظیم كنید كه دچاركاهش یا افزایش وزن نشوید. البته باید توجه كنید برای افرادی كه اضافه وزن دارند، این ماه بهترین فرصت برای پیروی از غذاهای سبك و كم كالری و در نتیجه كاهش وزن است.

برنامه غذایی  شما در ماه رمضان باید به گونه ای باشد كه تمام گروه های غذایی به صورت زیر مصرف شوند:

**1- نان وغلات**

این گروه شامل انوع نان، سیب زمینی و ماكارونی است كه منابع خوبی از انرژی ، مواد حاوی نشاسته، پروتئین، املاح و فیبر هستند.

توصیه می شود از نان های كامل مانند نان سنگك و جو، كه منابع خوب فیبر هستند، استفاده كنید.

**2- شیرو لبنیات:**

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و كشك است، كه منابع خوبی از كلسیم و پروتئین برای حفظ فعالیت طبیعی بدن هستند، ولی بهتر است انواع كم چرب و كم نمك را انتخاب كنید.

**3- گوشت و جانشین های آن:**

این گروه شامل انواع گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات هستند كه منابع خوبی از پروتئین ، ویتامین های گروهB و آهن می باشند.

هنگام استفاده از گوشت قرمز، چربی های قابل رؤیت گوشت را پاك كرده و از حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده كنید.

**4- سبزی ها :**

از انواع سبزی به صورت پخته یا خام در برنامه رژیم روزانه استفاده كنید. این گروه منابع خوبی از ویتامین هایA,C و فیبر هستند.

**5-  میوه ها:**

این گروه شامل انواع میوه های تازه و خشك مانند برگه ها، كمپوت و آب میوه ها بوده و منابع خوبی از ویتامینC و فیبر هستند.

توصیه می شود از مركبات كه منبع خوب ویتامینC هستند، به طور روزانه استفاده كنید و در صورت تمایل از آبمیوه و كمپوت، حتماً از نوع خانگی و با میزان قند كم، مصرف كنید.

**گروه متفرقه**

این گروه شامل انواع دانه های گیاهی از قبیل پسته، بادام و فندق، و انواع روغن های مایع، جامد، كره ،خامه، سس سفید هستند. هم چنین منابع خوبی برای تأمین انرژی و ویتامین محلول در چربی ( A,D,E,K) به شمار می روند.

توصیه می كنیم مصرف روغن های جامد نباتی و حیوانی، كره ، خامه، سس سفید، انواع دسرها، شیرینی ها و شكلات را كاهش دهید و از روغن های مایع گیاهی مانند زیتون و دانه های گیاهی از قبیل پسته، بادام، فندق و بادام زمینی استفاده كنید.

**چند توصیه مهم برای روزه داری**

1-  غذاهای پر حجم برای سحری استفاده نكنید.

2- از مصرف غذاهای چرب برای سحری پرهیز كنید.

3- از مصرف چای زیاد در سحری خودداری كنید.

4- از كربوهیدرات های پیچیده مانند نان، برنج، سیب زمینی دروعده سحراستفاده كنید . مصرف این مواد باعث كاهش حس گرسنگی در طول روز می شود.

5- با منابع قندی و انرژی مانند خرما، آب میوه، انواع شربت و شله زرد افطار كنید.

6- اگر وعده افطار و شام جدا بودند ، شام را سبك و كم حجم میل كنید. هیچ گاه چند نوع غذا را با هم مصرف نكنید.

7- مصرف شام را با استفاده از میوه در حجم كم خاتمه دهید.

8- پس از مصرف شام، حتما وعده مختصری، شامل میوه، شیر یا انواع مغزهای گیاهی مانند پسته و بادام استفاده كنید.

9-  از زمان صرف افطار تا قبل ازخواب مایعات، زیاد بنوشید.

10- از مصرف انواع دسرها و شیرینی هایی با شكر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری كنید.

11- مصرف قندها و شیرینی های طبیعی مانند خرما و توت را كه منابع خوبی از املاح، ویتامین ها و انرژی هستند، به جای انواع شیرینی تهیه شده با شكر توصیه می كنیم.

12- مصرف غذا در وعده های سحر و افطار به صورتی باشد كه هیچ گاه احساس سیری كامل نكنید.

13-  با وجود این كه روزه داری می تواند، مشكلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد، اما افرادی كه بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی وعروقی، نارسایی های كلیه و نوسانات فشار خون دارند، حتماً با پزشك معالج خود مشورت كرده و در صورت صلاحدید پزشك می توانند روزه بگیرند.

**نمونه رژیم 2200 كالری برای فرد بزرگسال با فعالیت سبك**

**سحر:**نان سنگك یا تافتون 4 كف دست( یك كف دست = 10×10 سانتی متر)

پنیر پاستوریزه 30 گرم( به اندازه یك قوطی كبریت)

شیر یك دوم لیوان معمولی كم چرب

1 عدد میوه متوسط

**ا فطار**: 1 لیوان شیر كم چرب داغ + 3 عدد خرما

3 برش نان سنگك یا تافتون 10×10 سانتی متر+ 15 گرم پنیر كم نمك + 1 عدد گوجه فرنگی + 1 عدد میوه متوسط

**شام:**

یك و یك سوم لیوان برنج پخته + 90 گرم گوشت مرغ بدون پوست +   4 قاشق مرباخوری روغن مایع + 1 لیوان سالاد + 1 عدد میوه متوسط یا یك دوم لیوان آب میوه تازه.

**برای تهیه سس سالاد می توانید 1 قاشق مرباخوری روغن زیتون را با كمی سركه یا آبلیمو مخلوط و استفاده كنید.**

**بعد از شام: 1 عدد میوه متوسط + 12 عدد پسته یا بادام یا فندق+ 2 عدد برگه .**

منبع: تبیان